

MDI Symposium

Motiverende Gespreksvoering

Drs Ellis Baron
Psycholoog / Trainer
Habit Pro



Waarom tegen beter weten in?

*Keer op keer een kater
na te veel drinken,*

*toch weer opnieuw
te veel drinken.*



Ambivalentie

Verandertaal

Behoudtaal



Veel voorkomende onjuiste assumpties bij hulpverleners

Ik ben de expert (baas), weet het beter

Ander moet het doen / laten omdat dat beter is

De ander wil dat daarom ook

Gezondheid is immers het hoogste goed

MGV bestrijdt de verbeterreflex

Verbeterreflex:

de automatische neiging om in te grijpen,
de ander op de 'goede' weg te zetten

'We hebben het beste met je voor'

'Het is voor je eigen bestwil'

Geen verandering als iemand niet

- ***BEREID***

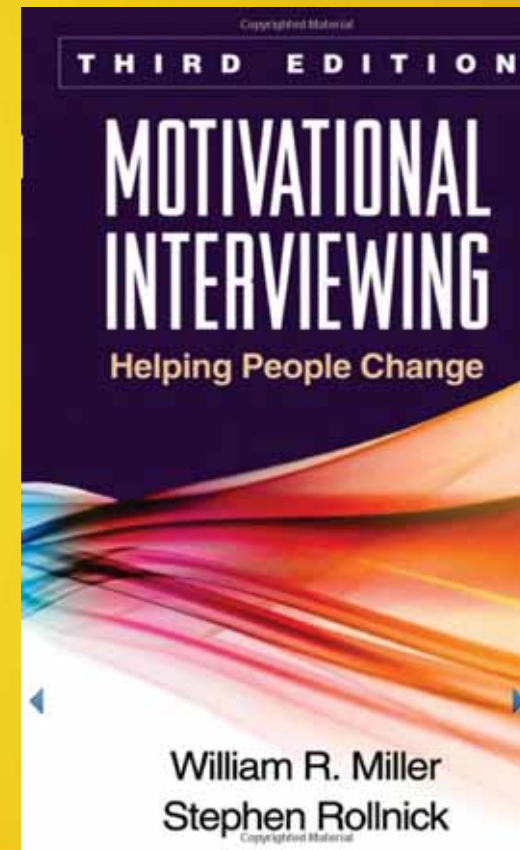
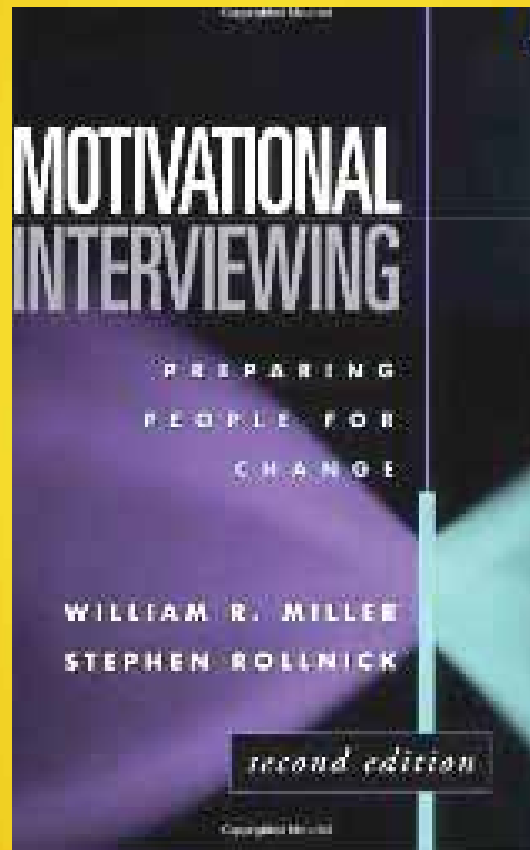
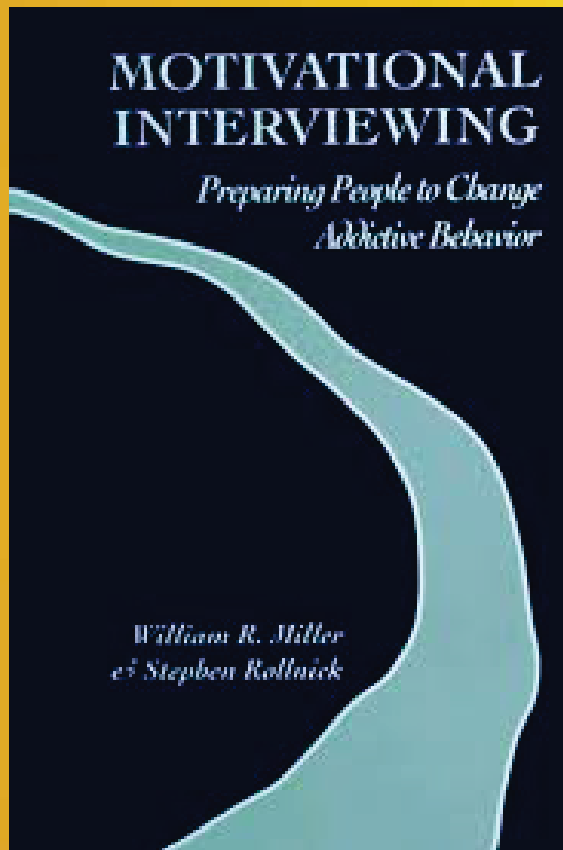
Het belang wat wordt gehecht aan verandering

- ***IN STAAT en***

De overtuiging te kunnen veranderen als je zou willen

- ***ERAAN TOE is***

Er klaar voor zijn



MGV gebaseerd op

- ***Carl Rogers: client-centered therapie (1959)***

De beste manier om gedrag te begrijpen is vanuit het referentiekader van de individu.

- ***Daryl Bem: Self perception theory (1972)***

Mensen neigen zich meer te commiteren aan wat ze zichzelf horen zeggen.

MGV gebaseerd op

- *Leon Festinger: cognitive dissonance (1956)*

Mensen zijn geneigd het oncomfortabele gevoel bij tegenstrijdige gedachten te verlagen.

- *Prochaska en DiClemente: Transtheoretisch model van verandering (1984)*

Definitie MGV

Miller, W.R., Rollnick, S. (2013) Preparing people to Change (3ed)
New York Guilford Press

Een op samenwerking gerichte gesprekstijl om de persoonlijke motivatie voor, en het commitment aan verandering te versterken door het ontlocken van iemands eigen redenen daartoe, in een sfeer van acceptatie en compassie

Grondhouding MGV

- *Niet moraliserend, niet confronterend maar acceptierend en empathisch*
- *Gericht op samenwerking*
- *Bekrachtigend*
- *Respect voor de autonomie*
- *Ontlokkend*
- *Compassie*

4 Processen

Plannen

Plannen van verandering

Evoceren

Ontlokken van de eigen motivatie van de cliënt

Focussen

*Hulpverlener en cliënt stellen samen doelen vast en bepalen
de agenda*

Engageren

Een gelijkwaardige werkrelatie met de cliënt aangaan

(Non) directieve gespreksvaardigheden MGv

- *Open vragen*
- *Reflectief luisteren*
- *Bevestigen*
- *Samenvatten*
- *Informatie en advies geven*

Informatie geven

- ***Ontlokken ('Wat weet je al over....')***
- ***➤ Toestemming vragen ('Mag ik je er nog iets meer over vertellen?')***
- ***Aanbieden (gedoseerde en objectieve informatie)***
- ***Ontlokken ('Als je dit zo hoort, wat denk je dan?')***

Advies geven

- *Spaarzaam*
- *Vraag toestemming*
- *Biedt meerdere opties*
- *Praten over*
 - *Kennis uit onderzoek*
 - *Wat anderen doen*
- *Benadruk persoonlijke keuze*

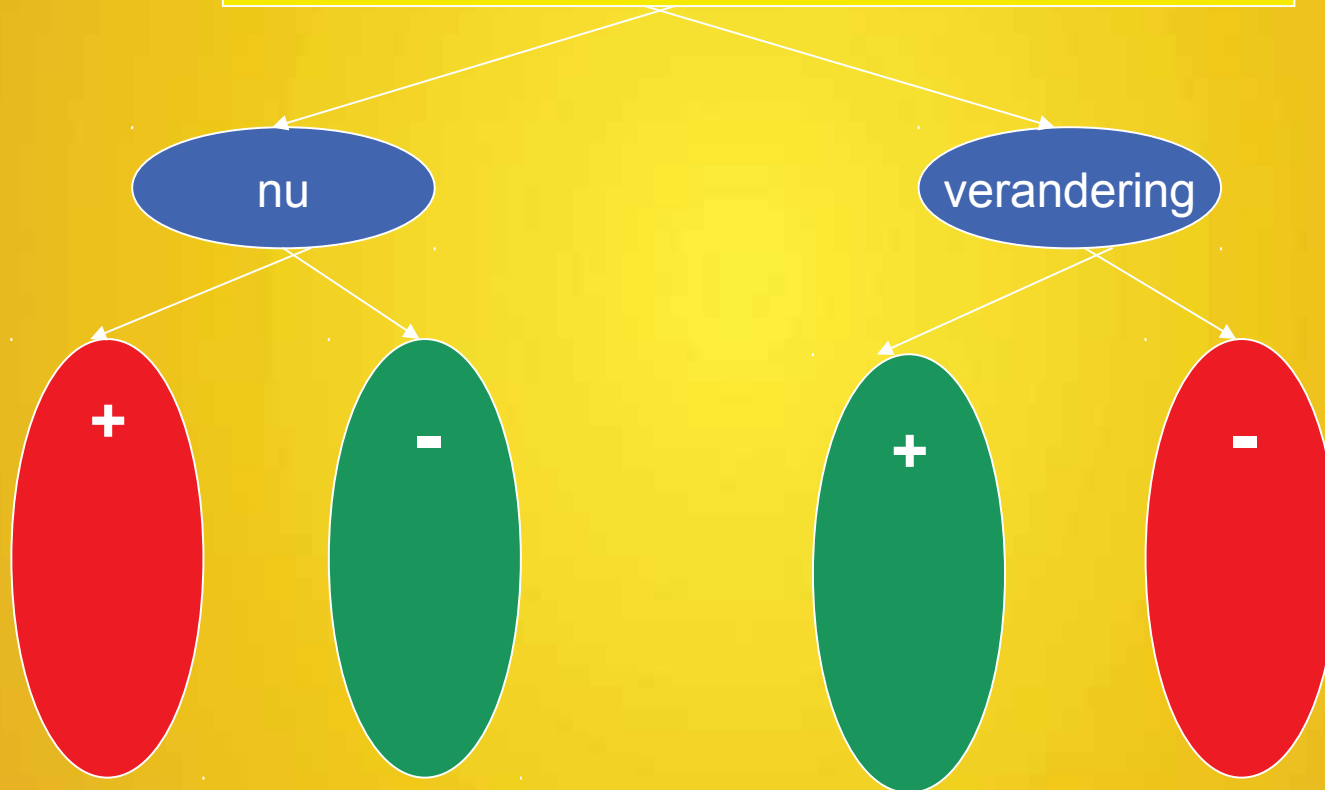
Verandertaal

- *Verlangen*
- *Vermogen*
- *Redenen*
- *Noodzaak*
- *Toewijding*

Uitlokken verandertaal

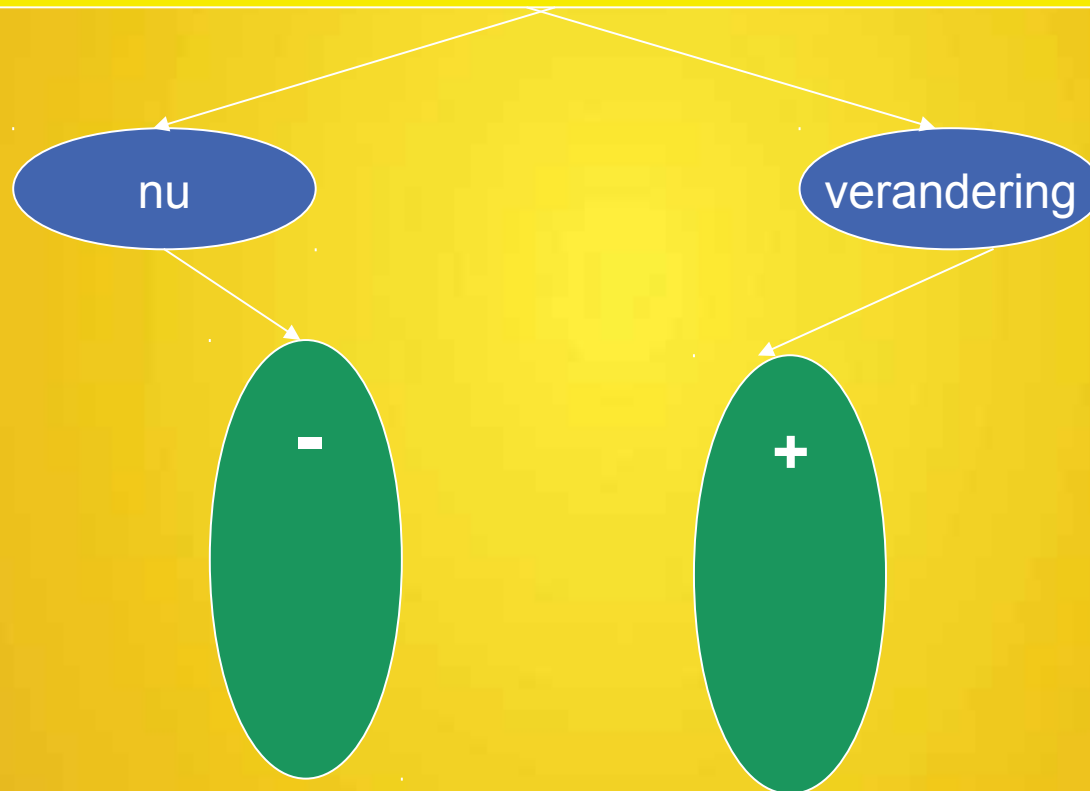
- *Ontlokkende open vragen*
- *Schaalvragen*
- *Naar uitersten vragen*
- *Vooruitkijken / Terugkijken*
- *Doelen en waarden verkennem*
- *Hamvragen*

Beslissingsbalans MGV 1.0 en 2.0



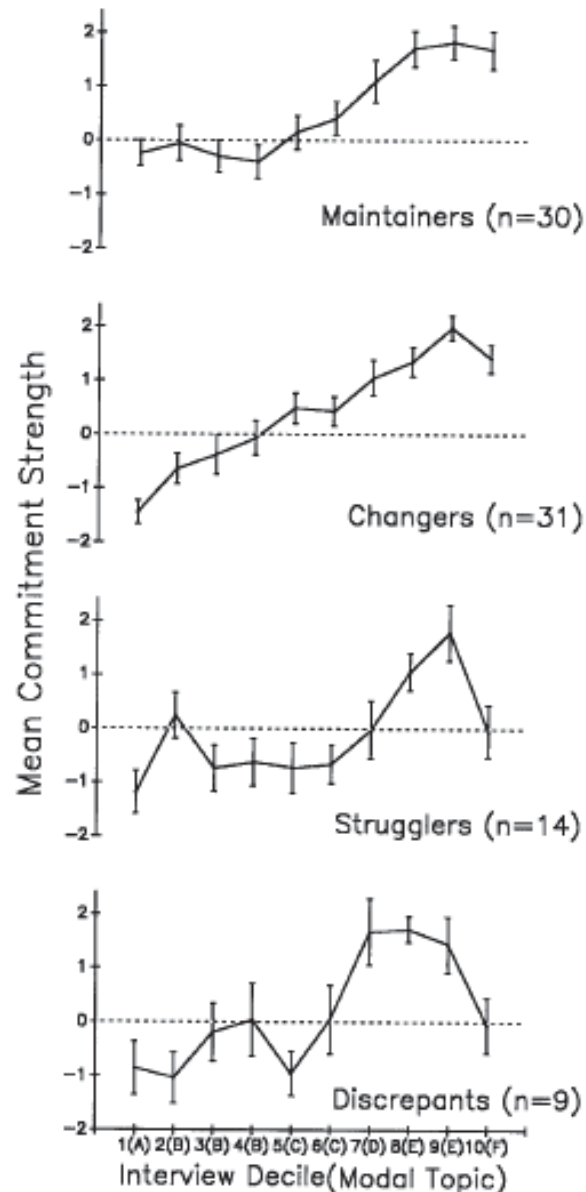
Beslissingsbalans: MGV 3.0

nadelen huidig gedrag en voordelen verandering



Verandertaal

voorspelt therapie uitkomst



Journal of Consulting and Clinical Psychology
2003, Vol. 71, No. 5, 862-878

Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc.
0022-006X/03/\$12.00 DOI: 10.1037/0022-006X.71.5.862

Client Commitment Language During Motivational Interviewing Predicts Drug Use Outcomes

Paul C. Amrhein, William R. Miller, Carolina E. Yahne, Michāel Palmer, and Laura Fulcher
Center on Alcoholism, Substance Abuse, and Addictions, University of New Mexico

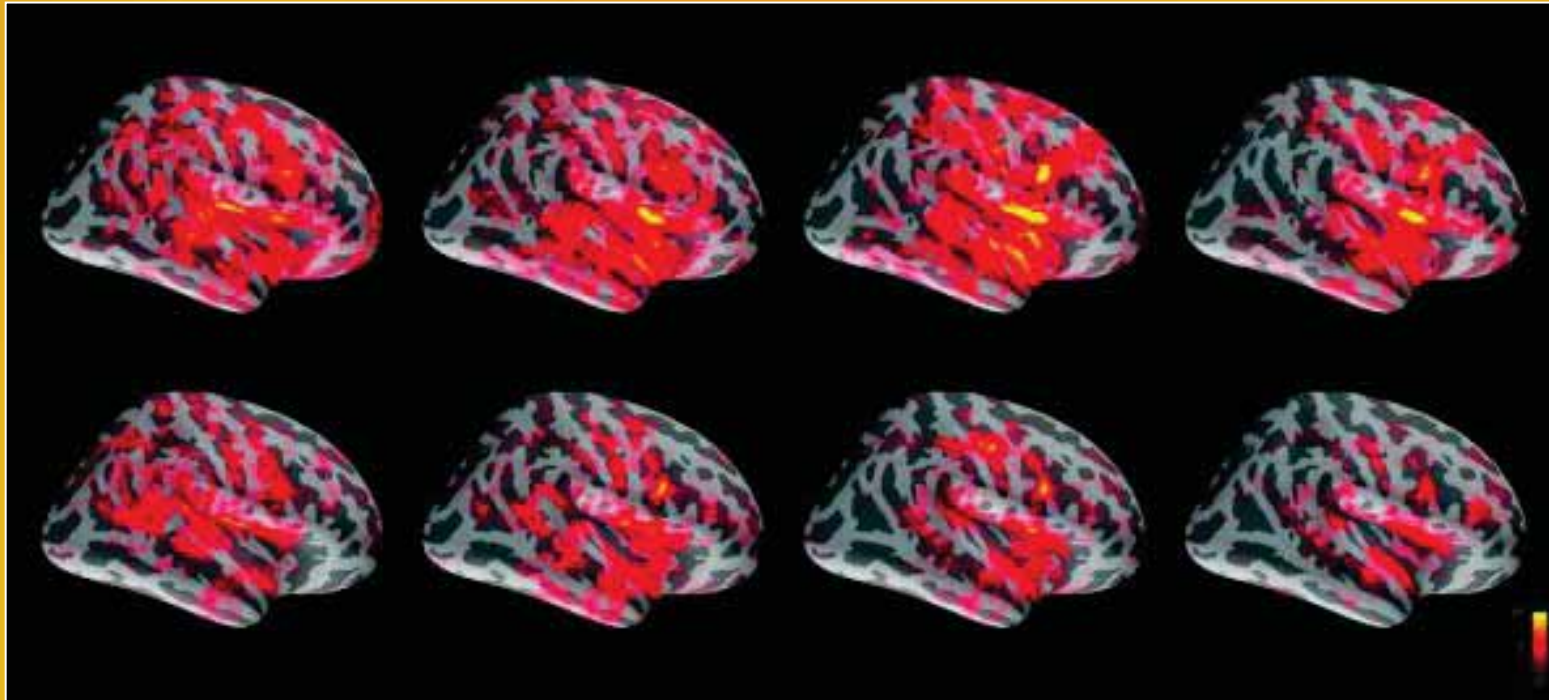


Figure 3 Grand averaged cortical activation (dSPM) in right hemisphere for talk (top) and sustain talk (bottom) at 100, 200, 300, and 400 ms after auditory offset.

Psychology of Addictive Behaviors
2013, Vol. 27, No. 2, 489–500

© 2012 American Psychological Association
0893-164X/13/\$12.00 DOI: 10.1037/a0029890



Through a Glass Darkly: Some Insights on Change Talk via Magnetoencephalography

Jon M. Houck, Theresa B. Moyers, and Claudia D. Tesche
University of New Mexico

Weerstand, een kwestie van:

- ***Behoudtaal: betreft het doelgedrag of verandering***
'Ik twijfel aan het nut hiervan'
'Ik kan heel goed tegen alcohol'
- ***Wrijving: betreft de relatie met de cliënt***
'jij kunt mij niet laten stoppen'
'Jij begrijpt niet hoe moeilijk het voor me is'

Wetenschappelijk onderzoek

Effectief bevonden in de behandeling van problematisch alcohol- en druggebruik, stoppen met roken,

Maar ook ter bevordering van therapietrouw:

medicatiegebruik, en opvolgen gedragsadviezen zoals

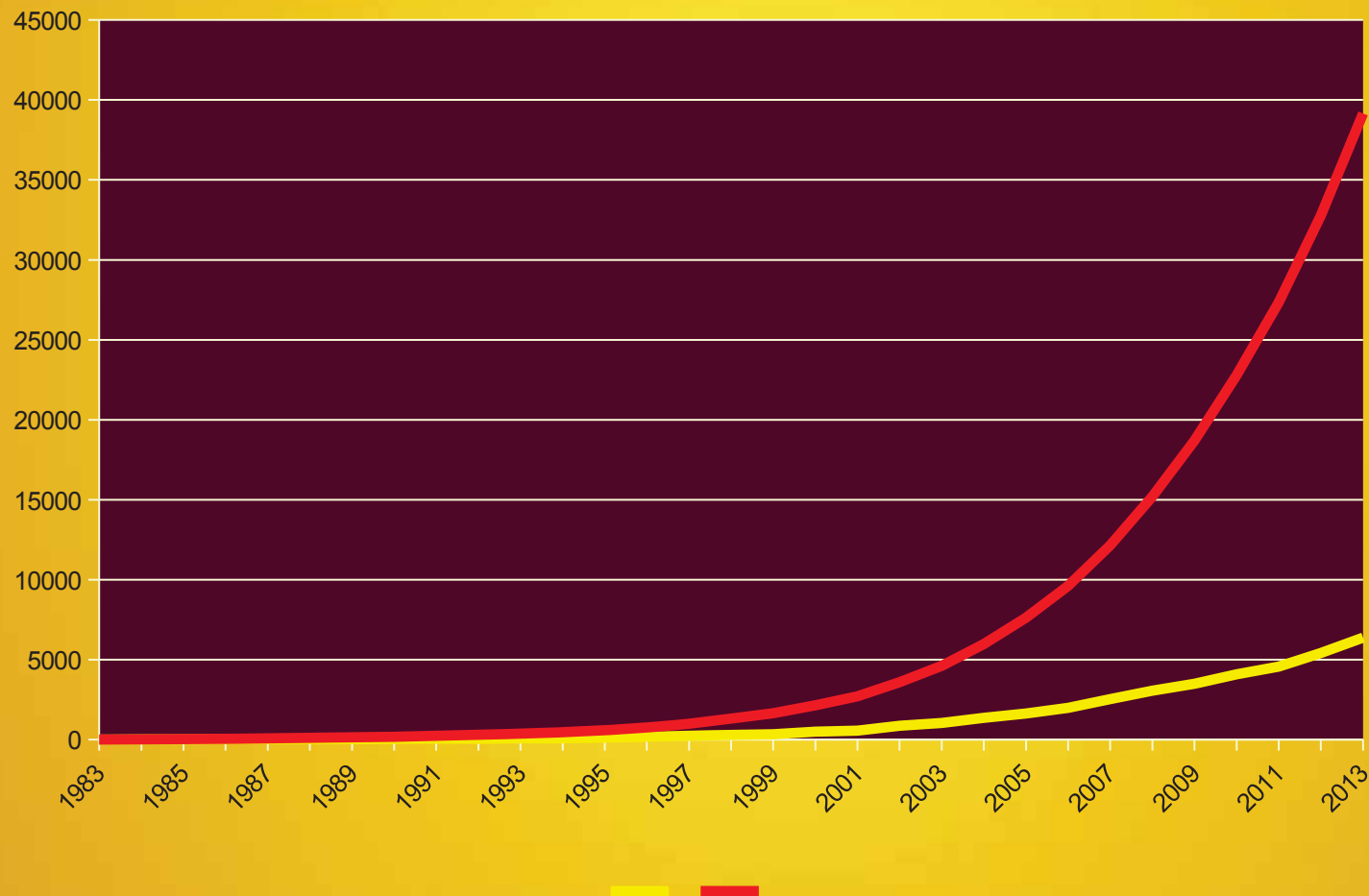
bij hypertensie en diabetes.....

Wetenschappelijk onderzoek

.....alswel bij jongeren met impulscontrolestoornissen, problemen met eetgedrag, bij voorbereiding op psychotherapie, in de reclassering, bij daders van sexueel geweld, getraumatiseerde jongeren, ruziende echtparen en bij invoering waterzuivering in Afrika.

Jaarlijks aantal publicaties over MGCV

(Talling google scholar)



Motivatie

Ieder mens is gemotiveerd!

De vraag is alleen waartoe?

Bedankt voor u aandacht!
baron@habitpro.nl

